

GYMSTICK™

VAPOR BIKE 10.0 KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tuotteen tekniset tiedot saattavat erota kuvasta ja muuttua ilman erillistä ilmoitusta.



Kiitos kun valitsit Gymstick Vapor 10.0 -pyörän. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	OSALUETTELO	4
3.	RUUVISARJA	5
4.	ASENNUSOHJEET	6
5.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET	9
11.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET	15
12.	TAKUU	18

**HUOMIO!**

LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

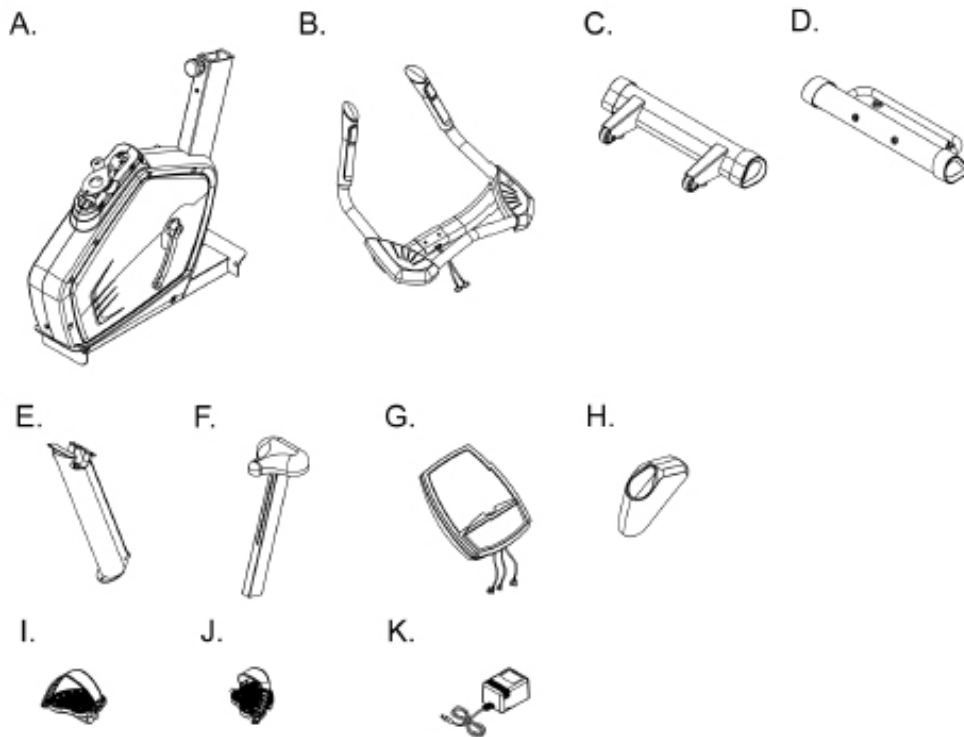
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
3. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
4. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laitteen jokaisella sivulla on 2 metrin vapaa tila. Varmista, ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä esineitä tai kulmia.
5. Kokoa ja käytä laitetta pitävällä ja tasaisella alustalla. Älä aseta laitetta pehmeiden mattojen tai epätasaisten pintojen päälle. Laitteen alla on suositeltavaa käyttää asianmukaista suojamattoa.
6. Käytä tuotetta vai harjoituskäyttöön. Älä käytä laitteessa mitään lisä- tai varaosia, joita tuotteen valmistaja ei ole hyväksynyt.
7. Asenna laite tarkasti tämän käyttöohjeen mukaisesti.
8. Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laitetta on turvallinen käyttää. Laitteessa ei saa olla kuluneita tai irrallisia osia.
9. Tarkista tuotteen kunto säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota laitteen kuluvien osien kuntoon (liitoskohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä pyörää, mikäli se ei ole täysin toimintakuntoinen.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita tai hankaavia puhdistusmenetelmiä. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
13. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
14. Lämmittele ja venyttele ennen jokaista käyttökertaa.
15. **Käyttäjän suurin sallittu paino on 140 kg.**



VAROITUS!

OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.



OSA	KUVAUS	KPL
A	Runko-osa	1
B	Ohjaustanko	1
C	Etujalka	1
D	Takajalka	1
E	Ohjaustangon kannatin	1
F	Satula	1
G	Tietokone konsoli	1
H	Suojus	1
I	Oikea poljin	1
J	Vasenpoljin	1
K	Virtajohto	1

K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



K07.



K08.



K09.



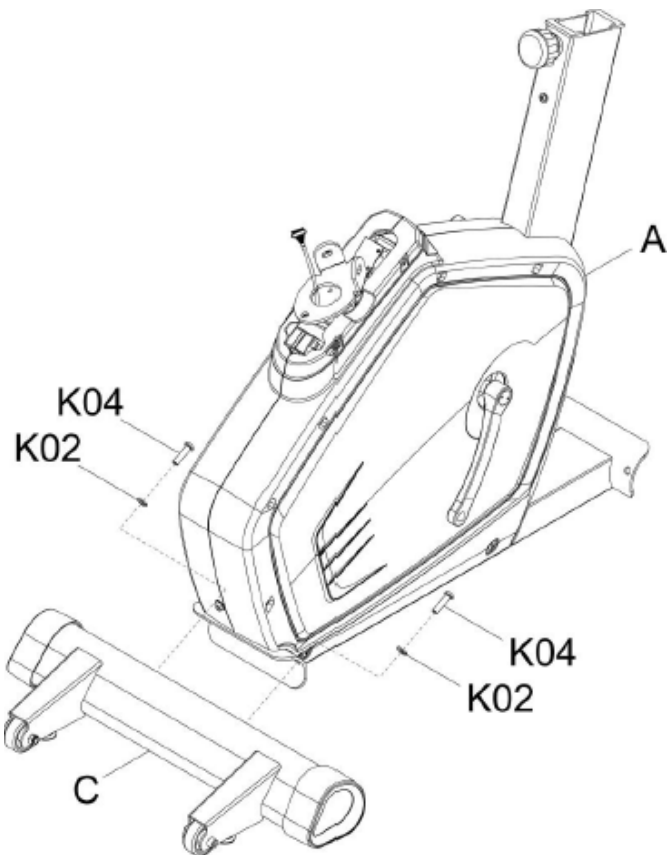
K10.



OSA	KUVAUS	KPL
1	Kuusiokoloruuvi M8 x 20	3
2	Jousialuslevy M8	7
3	Aluslevy Φ 8 x Φ 16x1.5t	3
4	Kuusiokoloruuvi M8 x 30	4
5	Ristipääruuvi M5 x 12	2
6	Ristipääruuvi M4 x 10	2
7	L-muotoinen kuusiokoloavain + ruuvimeisseli (5mm x 26mm x 76mm)	1
8	Jakoavain 13mm + 15mm	1
9	Kuusiokoloruuvi M8 x 45	2
10	Jousialuslevy M8	2

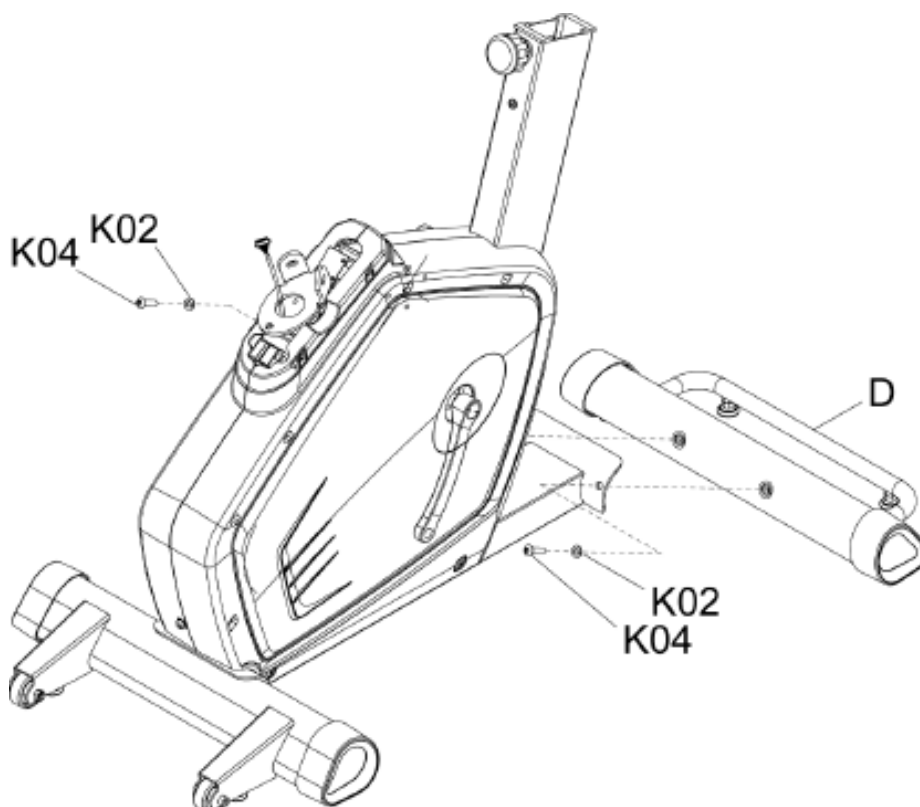
VAIHE 1

Etujalan asentaminen. Kiinnitä runko-osa (A) ja etujalka (C), kuusiokoloruuveilla (K04) ja jousiprikoilla (K02).

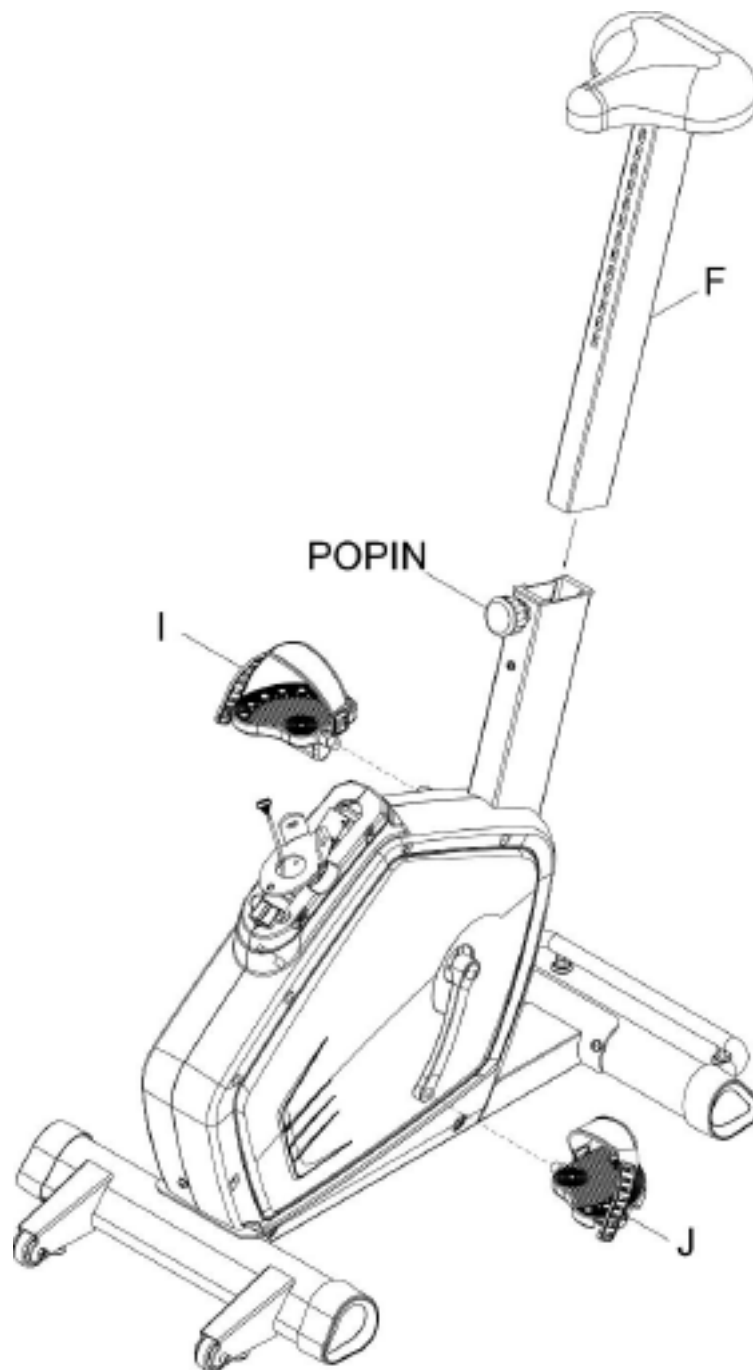


VAIHE 2

Takajalan asentaminen. Kiinnitä runko-osa (A) ja takajalka (C), kuusiokoloruuveilla (K04) ja jousiprikoilla (K02).



Satulan ja polkimien asentaminen. Vedä POPIN-kahvaa ja aseta satulatanko (F) rungossa olevaan aukkoon. Kiinnitä sitten vasen- ja oikea poljin (J ja I). Huomioi kummalle puolelle asennat polkimet. Polkimien pohjat ovat merkitty kirjaimilla L & R (L=vasen ja R=oikea).

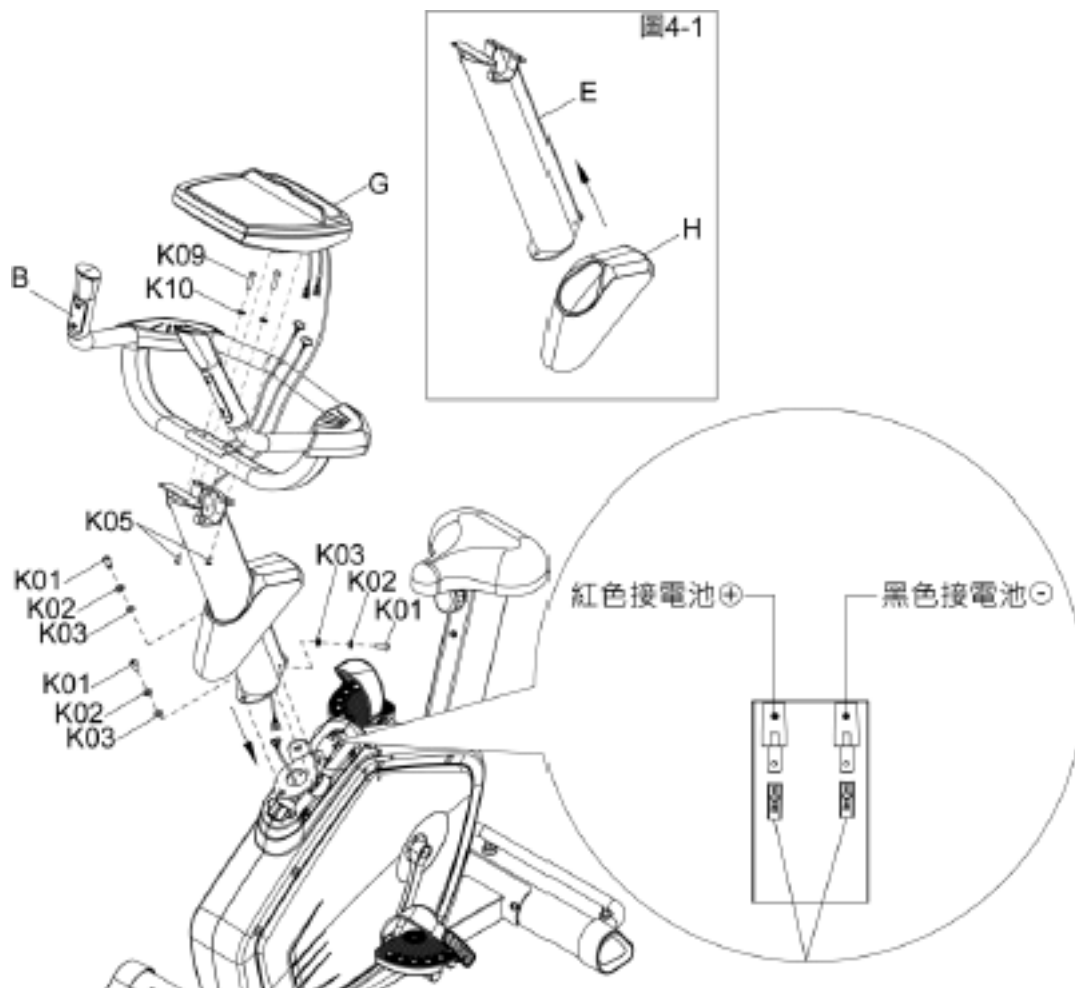


Tietokoneen, ohjaustangon ja ohjaustangon kannattimen asentaminen. Ennen asennusta, irroita virtajohto akusta kuvan mukaisesti. Punainen liitäntäkaapeli (+) navasta, musta liitäntäkaapeli (-) navasta.

Kiristä ohjaustanko (B) ohjaustangon kannattimeen (E), käyttämällä jousiprikkoja (K10) ja kuusiokoloruuveja (K09).

Kiinnitä tietokone (G) ja ohjaustanko (B). Kiinnitä käsikahvojen pikanäppäimien johdot ja vie ylempi ohjauspiuha ohjaustangon kannattimen läpi. Kiinnitä ristipääruuveilla (K05).

Peitä ohjaustangon kannatin (E) ohjaustangon kannattimen sujuksella (H) (kuva 4-1), kiinnitä ylempi & alempi ohjauspiuha. Kiinnitä ohjaustangon kannatin (E) runkoon (A) ristipääruuveilla (K01), jousialuslevyllä (K02) ja aluslevyllä (K03). Peitä ohjaustangon kannattimen kanta sujuksella (H) nuolen mukaisesti.





NÄYTÖN KÄYTTÖOHJEET

Tässä tietokoneessa on LED- ja pistematriisi näyttö.

RPM=KIERROSLUKU
SPEED=NOPEUS
TIME=AIKA
CALORIES=KALORIT

DISTANCE=MATKA
WATTS=WATIT
LEVEL=TASO
PROGRAM=OHJELMA

START/READY - VALMIUSTILA

Tietokoneen käynnistyessä, pistematriisi näyttää "KM(ML)". Tämän jälkeen näyttö esittää "U1", joka tarkoittaa KÄYTTÄJÄÄ 1. Käyttäjää voi olla neljä.

SLEEP - LEPOTILA

Jos kierrosluku on valmiustilassa alle 40 yli 15 sekunnin ajan, tietokone menee 16 sekunniksi välitilaan, (Lepotila alkaa, kun tietokone on piipannut 16 kertaa). Jos kierrosluku on yli 40 tai mitä tahansa näppäintä painetaan 16 sekunnin aikana, tietokone menee takaisin valmiustilaan.

Asetusten säätämisen jälkeen (käyttäjä, paino, ohjelma), jos kierrosluku on alle 40, 10 sekunnin ajan, tietokone palaa valmiustilaan. Jos kierrosluku on viiden sekunnin jälkeen edelleen alle 40 tai mitään näppäintä ei paineta, tietokone menee 16 sekunnin välitilaan. (Lepotila alkaa, kun tietokone on piipannut 16 kertaa). Jos kierrosluku on yli 40 tai mitä tahansa näppäintä painetaan 16 sekunnin aikana, tietokone menee takaisin valmiustilaan.

KAIKISSA TILOISSA:

Jos kierrosluku on alle 40, Pistematriisi ilmoittaa "RPM↑" ja menee "PAUSE" tilaan viiden sekunnin kuluttua. HRC tilassa luku on 70~80 RPM.

NÄPPÄINTEN TOIMINNOT

START

Valmiusrilassa paina "START" näppäintä, käynnistääksesi pika-startin.

STOP/REST

Paina "STOP/REST" päästäksesi pause tilaan. Valitassesi toimintatilan kohdassa: PROGRAM, voit painaa tätä näppäintä palataksesi ohjelman valintaan.

UP/DOWN - YLÖS/ALAS

Paina valitaksesi toimintatilan ja säätääksesi arvoja. Lisää/vähennä vastusta.

ENTER/MODE

Paina vahvistaaksesi asetuksen tai arvon.

RECOVERY - PALAUTUMINEN

Harjoiteltuasi jonkin aikaa, pidä kiinni kahvasta kunnes "PULSE" ikkuna ilmaisee sykkeen, paina "RECOVERY" näppäintä, ja pidä kahvoista kiinni 60 sekuntia. Kaikki toimintojen näyttö lakkaa, ajastin laskee 00:60 - 00:00. Näyttö ilmaisee sydämensykkesi palautumisen tason, arvoilla: F1,F2... F6, joista F1 on paras arvo. Paina "RECOVERY" näppäintä uudelleen palataksesi päävalikkoon.

P1~P12 OHJELMAN PIKAVALINTA

Konsolissa on erilliset näppäimet P1~P12 ohjelmille. Paina jotain näistä näppäimistä siirtyäksesi ohjelmaan suoraan.

OHJELMAT**P1 ~ P12 PROGRAM - OHJELMAT**

1. Paina YLÖS / ALAS valitaksesi P1~P12.
2. Mene ohjematilaan valitaksesi toimintatavan.
3. Paina "MODE / ENTER" näppäintä. "TIME" - AIKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi ajan.
4. Asetettuasi ajan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "DISTANCE" - MATKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0.0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi matkan.
5. Asetettuasi matkan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "CALORIES" - KALORIT, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi kalorit.
6. Voit vielä säätää näitä arvoja samassa järjestyksessä.
Paina "START" näppäintä aloittaaksesi.

Käytä pikavalintaa valitaksesi P1~P12 OHJELMAN:

1. Käynnistettyäsi tietokoneen, valitse "USER" - KÄYTTÄJÄ valinnoista U1~U4 ja aseta painosi.
Paina "MODE / ENTER" päästäksesi valitsemaan eri toimintamoodien välillä.
2. Valitessasi toimintamoodia, paina erillisiä P1~P12 ohjelmien näppäimiä, ja pääset suoraan ohjematilaan.
3. Arvojen AIKA – MATKA – KALORIT asettaminen toimii samalla tavalla kuin yllä. (3~6).

Harjoituksen aikana, paina "MODE / ENTER" näppäintä vaihtaaksesi näytöllä esitetyn arvon "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT"

Harjoituksen aikana, paina "STOP/REST" näppäintä kerran keskeyttääksesi ohjelman, LED ikkuna näyttää arvot AIKA / MATKA / KALORIT. Paina "START" näppäintä, jolloin tietokone menee takaisin harjoitustilaan ja alkaa taas laskea arvoja AIKA / MATKA / KALORIT.

Jos painat "STOP/REST" näppäintä kaksi kertaa, harjoituksen arvot poistuvat ja tietokone palaa ohjematilaan, kaikki LED valot "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT" vilkkuvat

Pistematriisi harjoituksen aikana

Kun PRM on alle 40 harjoituksen aikana, pistematriisilla näkyy RPM↑ ja tietokone menee viiden sekunnin kuluttua pause tilaan, ja näyttää tekstin PAUSE viiden sekunnin ajan.

MANUAALI TILA

1. Paina YLÖS/ALAS näppäimiä valitaksesi "MANUAL" - MANUAALI.
2. Mene "MANUAL" tilaan.
3. Paina "MODE / ENTER" näppäintä, "TIME" - AIKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi ajan.
4. Asetettuasi ajan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "DISTANCE" LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0.0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi matkan.

5. Asetettuasi matkan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "CALORIES" LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi kalorit.
6. Voit vielä säätää näitä arvoja samassa järjestyksessä.
Paina "START" näppäintä aloittaaksesi.

Harjoituksen aikana, paina "MODE / ENTER" näppäintä vaihtaaksesi näytöllä esitetyn arvon "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT".

Harjoituksen aikana, paina "STOP/REST" näppäintä kerran keskeyttääksesi ohjelman, LED ikkuna näyttää arvot AIKA / MATKA / KALORIT. Paina "START" näppäintä, jolloin tietokone menee takaisin harjoitustilaan ja alkaa taas laskea arvoja AIKA / MATKA / KALORIT.

Jos painat "STOP/REST" näppäintä kaksi kertaa, harjoituksen arvot poistuvat ja tietokone palaa ohjelmtilaan, kaikki LED valot "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT" vilkkuvat.

Pistematriisi harjoituksen aikana

Kun PRM on alle 40 harjoituksen aikana, pistematriisilla näkyy RPM↑ ja tietokone menee viiden sekunnin kuluttua pause tilaan, ja näyttää tekstin PAUSE viiden sekunnin ajan.

KÄYTTÄJÄ TILA

1. Paina YLÖS/ALAS näppäimiä valitaksesi "USER" - KÄYTTÄJÄ.
2. Mene "USER" tilaan.
3. Paina "MODE / ENTER" näppäintä, "TIME" - AIKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi ajan.
4. Asetettuasi ajan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "DISTANCE" - MATKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0.0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi matkan.
5. Asetettuasi matkan, paina "MODE / ENTER" näppäintä. "CALORIES" - KALORIT, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi kalorit.
6. Voit vielä säätää näitä arvoja samassa järjestyksessä.
Paina "START" näppäintä aloittaaksesi.

Harjoituksen aikana, paina "MODE / ENTER" näppäintä vaihtaaksesi näytöllä esitetyn arvon "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT".

Harjoituksen aikana, paina "STOP/REST" näppäintä kerran pausettaaksesi ohjelman, LED ikkuna näyttää arvot AIKA / MATKA / KALORIT. Paina "START" näppäintä, jolloin tietokone menee takaisin harjoitustilaan ja alkaa laskea arvoja AIKA / MATKA / KALORIT.

Jos painat "STOP/REST" näppäintä kaksi kertaa, harjoituksen arvot poistuvat ja tietokone palaa ohjelmtilaan, kaikki LED valot "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT" vilkkuvat.

Grafiikkojen muokkaaminen

1. Mene "USER" eli KÄYTTÄJÄ tilaan, "TIME" LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00",
2. Jos haluat grafiikkojen muokkaustilaan, paina "ENTER/MODE" näppäintä pohjassa kolme sekuntia, pistematriisin ensimmäinen rivi vilkkuu. Kohdassa "TIME" näkyy S-1, se tarkoittaa, että olet grafiikoiden muokkaus tilassa.
3. Käytä YLÄS / ALAS säätääksesi tasoa, tämän jälkeen paina "ENTER/MODE" näppäintä asettaaksesi seuraavan tason.
4. Jos aloitit jo säätäämään seuraavaa tasoa, mutta teit virheen, paina "ENTER/MODE" valitaksesi eri arvojen välillä. Säädettyäsi "S-1~S-16" palaa "TIME" valintaan.

Pistematriisi harjoituksen aikana

Kun PRM on alle 40 harjoituksen aikana, pistematriisilla näkyy RPM↑ ja tietokone menee viiden sekunnin kuluttua pause tilaan, ja näyttää tekstin PAUSE viiden sekunnin ajan.

HRC TILA

1. Paina YLÖS / ALAS valitaksesi "HRC".
2. Mene "HRC" tilaan.
3. Paina "MODE / ENTER" näppäintä, "SHE" LED valo syttyy, oletuksena on "M" (mies). Paina YLÖS / ALAS näppäimiä valitaksesi sukupuolen ("F" = nainen).
4. Asetettuasi "SHE", paina "MODE / ENTER" näppäintä "AGE"- IKÄ, LED valo syttyy, oletusarvo on "35", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi iän.
5. Asetettuasi iän, paina "MODE / ENTER" näppäinä "HEIGHT" - PITUUUS, LED valo syttyy, oletusarvo on "170", paina YLÖS / ALAS näppäimiä asettaaksesi pituuden.
6. Asetettuasi pituuden, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "50%/75%/90%/TARGET" - TAVOITE LED valo vilkkuu, oletusarvo on "P" kohdassa "PULSE" - SYKE. Paina YLÖS / ALAS näppäimiä valitaksesi tavoitseykkeen. Tämän jälkeen paina "MODE / ENTER" näppäintä.
7. "TIME" - AIKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00", paina YLÖS / ALAS asettaksesi ajan.
8. Asetettuasi ajan, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "DISTANCE" - MATKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0.0", paina YLÖS / ALAS asettaksesi matkan.
9. Asetettuasi matkan, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "CALORIES" - KALORIT, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0", paina YLÖS / ALAS asettaksesi kalorit.
6. Voit vielä säätää näitä arvoja samassa järjestyksessä.
Paina "START" näppäintä aloittaaksesi.

Harjoituksen aikana, paina "MODE / ENTER" näppäintä vaihtaaksesi näytöllä esitetyn arvon "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT".

Harjoituksen aikana, paina "STOP/REST" näppäintä kerran pausettaaksesi ohjelman, LED ikkuna näyttää arvot AIKA / MATKA / KALORIT. Paina "START" näppäintä, jolloin tietokone menee takaisin harjoitustilaan ja alkaa taas laskea arvoja AIKA / MATKA / KALORIT.

Jos painat "STOP/REST" näppäintä kaksi kertaa, harjoituksen arvot poistuvat ja tietokone palaa ohjelmatilaan, kaikki LED valot "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT" vilkkuvat.

A. Lämmittelytoiminto

1. Aseta vastukseksi "1". Minuutin kuluttua mene suoraan "Heart Rate Control"; "sykkeen hallinta" -tilaan
2. Paina YLÖS / ALAS asettaaksesi "RESISTANCE" - VASTUS.

B. "Heart Rate Control" - Sykkeen hallinta tila

1. Tietokone vertaa käyttäjän sykettä tavoitesykkeeseen (55% / 75% / 90% / TARGET) kymmenen sekunnin välein
2. Kun sykettä ei havaita, arvona on "P". Vertailu lakkaa ja vastus ei kasva.
3. Paina YLÖS / ALAS säätääksesi vastusta.
4. Kun syke on alempi kuin tavoitesyke "-4", vastus kasvaa yhden tason kerrallaan.
Korkein vastuksen taso on 16.
5. Kun syke on korkeampi kuin tavoitesyke "+4", vastus vähenee yhden tason kerrallaan.
Matalin vastuksen taso on 1.
6. Kun syke on korkeampi kuin tavoitesyke kolmen minuutin ajan, tai ajastin tulee nolllaan, sykkeen hallinta tila pysähtyy ja tietokone siirtyy "COOL DOWN" - tilaan.

C. Cool Down Toiminto

1. Mene minuutin kestävään "COOL DOWN" tilaan, kuuluu piippaus, 1:00 min ajastin käynnistyy ja pistematriisissa lukee teksti "COOL".
2. COOL DOWN tilassa, vastus laskee tasolle 1.
3. Vain "STOP/ RESET" nappi on käytössä.

Pistematriisi toiminnon aikana

Kun PRM on alle 40 harjoituksen aikana, pistematriisilla näkyy RPM↑ ja tietokone menee viiden sekunnin kuluttua pause tilaan, ja näyttää tekstin PAUSE viiden sekunnin ajan.

WATTI TILA

1. Paina YLÖS / ALAS näppäimiä valitaksesi "WATTS".
2. Mene "WATTS" tilaan.
3. Paina "MODE / ENTER" näppäintä, "WATTS" - WATIT, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "120", paina YLÖS / ALAS asettaaksesi watit.
4. Asetettuasi watit, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "TIME" - AIKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0:00", paina YLÖS / ALAS asettaaksesi ajan.
5. Asetettuasi ajan, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "DISTANCE" - MATKA, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0.0", paina YLÖS / ALAS asettaaksesi matkan.
6. Asetettuasi matkan, paina "MODE / ENTER" näppäintä, "CALORIES" - KALORIT, LED valo vilkkuu, oletusarvo on "0", paina YLÖS / ALAS asettaaksesi kalorit.
7. Voit vielä säätää näitä arvoja samassa järjestyksessä.
Paina "START" näppäintä aloittaaksesi.

Harjoituksen aikana, paina "MODE / ENTER" näppäintä vaihtaaksesi näytöllä esitetyn arvon "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT"

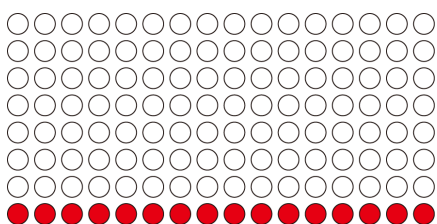
Harjoituksen aikana, paina "STOP/REST" näppäintä kerran pausettaaksesi ohjelman, LED ikkuna näyttää arvot AIKA / MATKA / KALORIT. Paina "START" näppäintä, jolloin tietokone menee takaisin harjoitustilaan ja alkaa taas laskea arvoja AIKA / MATKA / KALORIT.

Jos painat "STOP/REST" näppäintä kaksi kertaa, harjoituksen arvot poistuvat ja tietokone palaa ohjelmatilaan, kaikki LED valot "NOPEUS - AIKA / MATKA-RPM / KALORIT - WATIT" vilkkuvat.

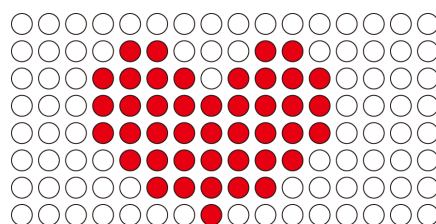
Pistematriisi harjoituksen aikana

Kun PRM on alle 40 harjoituksen aikana, pistematriisilla näkyy RPM↑ ja tietokone menee viiden sekunnin kuluttua pause tilaan, ja näyttää tekstin PAUSE viiden sekunnin ajan.

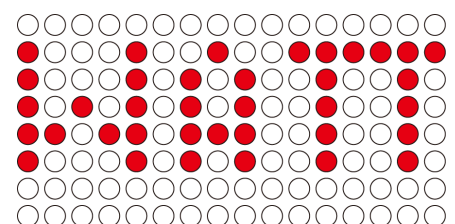
OHJELMA PROFIIIT



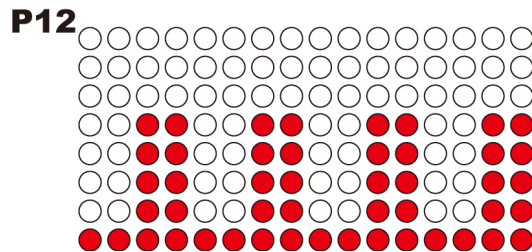
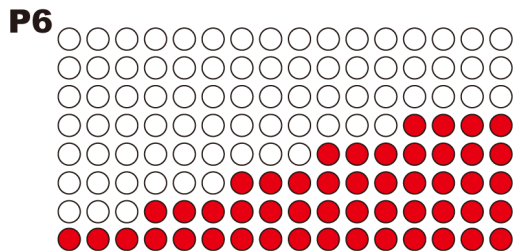
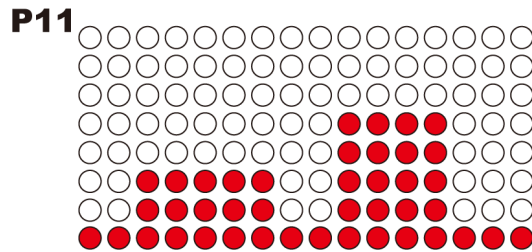
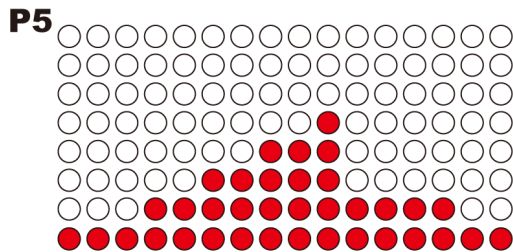
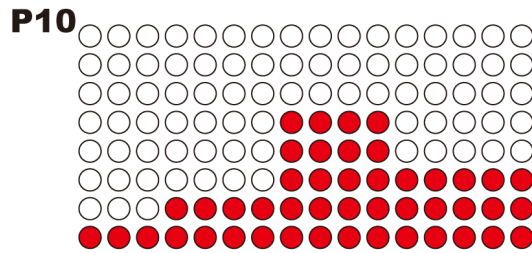
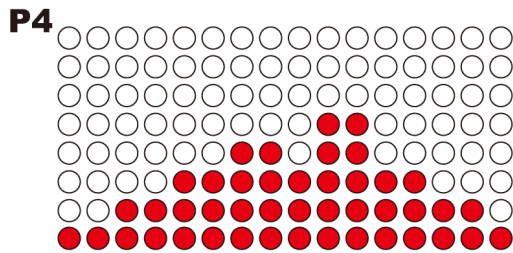
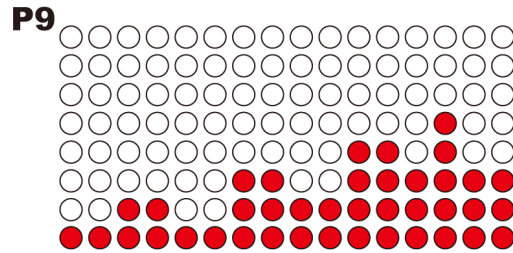
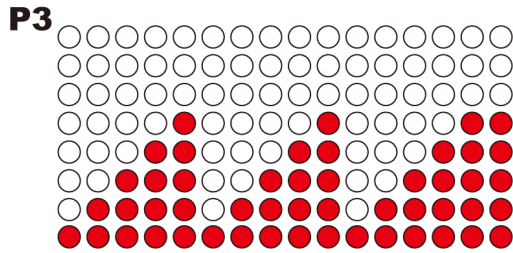
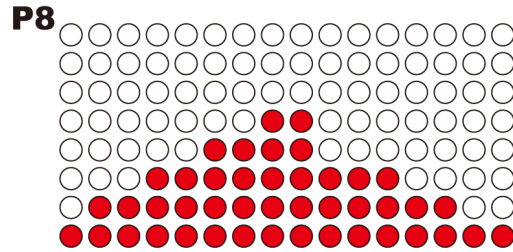
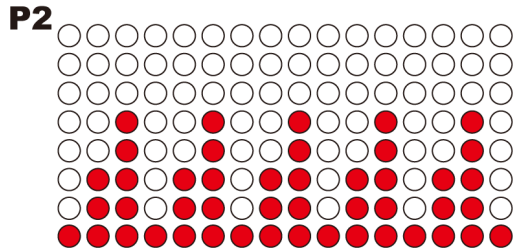
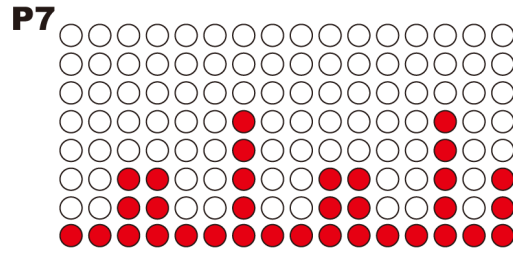
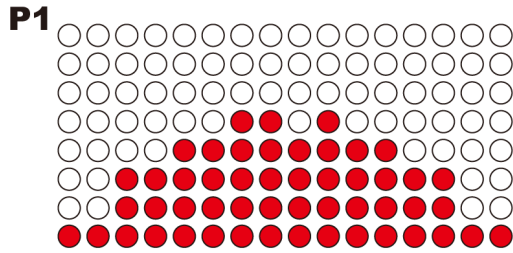
Manual - Manuaalinen



HRC - Sykkeen kontrollointi



Watts - Watit



Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely. Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

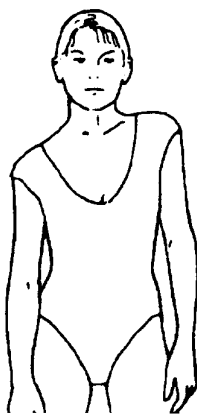
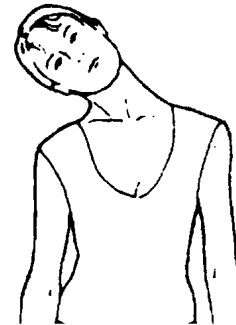
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihentämään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen loppuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäksesi lihasten kipeytymistä.

PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja loppuksi eteen, leuka rinnassa.

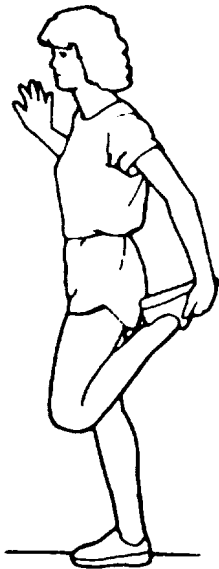
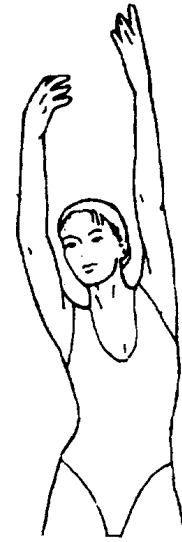


HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.

SIVUVENYTYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

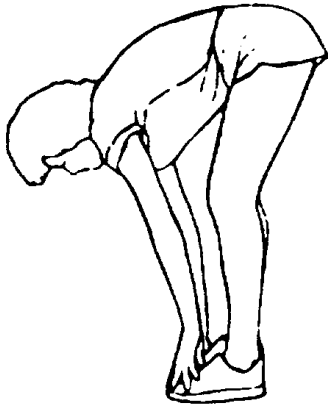
**ETUREIDEN VENYTYS**

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.

SISÄREIDEN VENYTYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



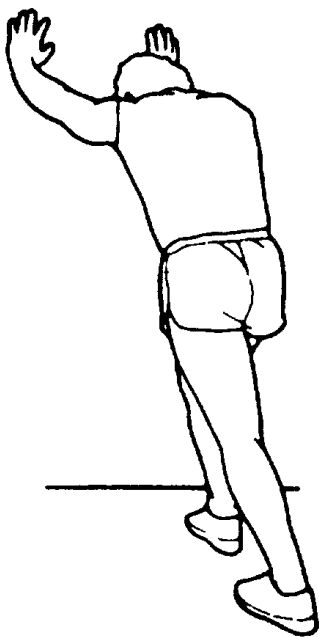
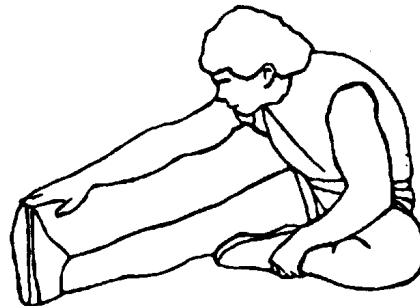


KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.

TAKAREIDEN VENYTYS

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYS

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, siirtopyörät, poljinremmit ja polkimet.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön ja ammattikäyttöön.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050

Valmistuttaja:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

